



曜日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる ものになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひ ん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	
1 木	むぎごはん		なまあげのチリソースに はるさめのいためもの りんご(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, なま あげ, ぶたにく	ながねぎ , たまねぎ, にんじん , ピーマン, チンゲンサイ , もやし, りんご	こめ, むぎ, あぶら, さとう, かたくりこ, はるさめ, ごまあ ぶら	686 27.7
2 金	あげパン (さとう)		ラビオリスープ えだまめとツナのソテー みかん	ぎゅうにゅう, ベーコン, ツナ	たまねぎ, にんじん , キャベツ , とうもろこし, えだまめ, みかん	パン, あぶら, さとう, ラビオリ	602 21.1
5 月	ご は ん		いものこじる いかのソイネーズやき くきわかめのいために	ぎゅうにゅう, とりにく, み そ, いか, ぶたにく, くきわか め, さつまあげ	にんじん , ごぼう, こんにやく, だいこん , ながねぎ	こめ, さといも , マヨネーズ, あぶら, さとう, ごま	588 26.9
6 火	むぎごはん		ごもくどうふ はるまき フルーツミックス	ぎゅうにゅう, とうふ, えび, ぶたにく	にんじん , たまねぎ, はくさい , みかん, パイナップル, りんご	こめ, むぎ, さとう, ごまあぶ ら, かたくりこ, はるまきのか わ, あぶら, ゼリー	698 25.1
7 水	コッペパン (せわり)		さつまいものシチュー ウインナーのケチャップソースかけ かにかまとコーンのソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, ウイン ナー, かにかまぼこ	にんじん , たまねぎ, エリンギ, とうもろこし, キャベツ	パン, バター, さつまいも , ル ウ, かたくりこ, さとう	719 28.7
8 木	ご は ん		ちゅうかコーンスープ スタミナにくだため ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, たま ご, ぶたにく	たまねぎ, とうもろこし, こね ぎ, にんじん , にら, もやし, ほ うれんどう	こめ, かたくりこ, ごまあぶ ら, さとう, ごま, ドレッシン グ	605 24.7
9 金	ご は ん		とんじる さばのしょうがやき キャベツとしめじのおこうじいため	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶ らあげ, とうふ, みそ, さば, とりにく	ごぼう, にんじん , だいこん , こ んにやく, ながねぎ , しめじ, キャベツ	こめ, じゃがいも, ごま	636 29.8
12 月	むぎごはん		バターチキンカレー こまつなとベーコンのソテー いよかん(かん)	ぎゅうにゅう, とりにく, いん げんまめ, チーズ, なまクリ ム, ベーコン	たまねぎ, にんじん , トマト, こ まつな , キャベツ , いよかん	こめ, むぎ, バター, じゃがい も, ルウ	739 22.0
13 火	う ど ん (こほうそ う)		けんちんうどんのつゆ メンチカツ(ソース) ゆでやさしい(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, メンチカツ	だいこん , にんじん , ごぼう, し めじ, ながねぎ , キャベツ , きゅ うり	うどん, さといも, あぶら, ド レッシング	610 25.5
14 水	わかめごはん		おでん ごまあえ りんご	わかめ, ぎゅうにゅう, こん ぶ, いかボール, ちくわ, うず らのたまご, たこボール, あぶ らあげ	こんにやく, だいこん , こまつ な , はくさい , にんじん , りんご	こめ, ごま, さとう	604 24.9
15 木	ご は ん		とうふとわかめのみそしる さわらのてりやき しおにくじゃが	ぎゅうにゅう, とうふ, わか め, みそ, さわら, ぶたにく	ながねぎ , だいこん , にんじん , たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, じゃがいも, ごまあぶ ら, さとう	588 26.3

12月

今年も残すところあと1か月と
なりました。吹く風は冷たく、
寒さが身にしみる季節です。給
食では、体が温まる冬野菜を多
く取り入れていきます。しっか
り食べて風邪に負けない元気な
体をつくりましょう。

14日(水)おでん

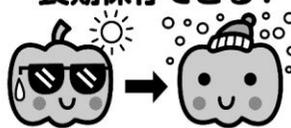
冬野菜の代表「大根」にはい
ろいろな種類があります。下の
方が太くなっている「三浦大
根」、かぶのような形の「桜島
大根」、今回おでんに使用して
いる、葉の近くが薄緑になって
いる「青首大根」などがありま
す。大根には風邪予防のための
ビタミンCや胃腸の働きを助け
る酵素が多く含まれます。
寒い冬におでんを食べて、体を
温めましょう。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。
学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立
16 金	リースパン	ミネストローネ フライドチキン コールスロー (フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ベーコン, レンズまめ, とりにく	たまねぎ, にんじん, かぶ, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	パン, あぶら, じゃがいも, さとう, こむぎこ, ドレッシング
19 月	むぎごはん	あぶたまどん こまつなとウインナーのいためもの パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ウインナー	たまねぎ, にんじん, いんげん, こまつな, えのきたけ, パイナップル	こめ, むぎ, さとう, あぶら
20 火	ごはん	ふゆやさじる さかなのバーベキューソースかけ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たら, ひじき, さつまあげ, だいず	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, こまつな, りんご, レモン, たまねぎ, こんにゃく	こめ, きょういも, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう
21 水	くろざとうしよくパン	きせつのクリームに オムレツのデミグラスソースかけ みかん	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, チーズ, なまクリーム, オムレツ	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, はくさい, みかん	パン, バター, じゃがいも, ルウ, あぶら, さとう, かたくりこ
22 木	ごはん	ごじる ぶりのゆずふうみやき にびたし	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, とうふ, みそ, ぶり, さつまあげ	だいこん, にんじん, ながねぎ, かぼちゃ, ゆず, はくさい, こまつな	こめ, さとう

22日(木) 冬至献立
 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。
 給食でもかぼちゃとゆずの献立を提供します。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?
 長期保存できる!


寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



今月の地場産食材
 羽村市生産者
 にんじん, だいこん, ながねぎ, はくさい
 かぶ, ほうれんそう, チンゲンサイ
 さといも, きょういも, ブロッコリー
 瑞穂町生産者
 こまつな, キャベツ, さつまいも

栄養が豊富!
 ビタミンC, β-カロテン
「ん」がつく!
 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられました。

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。